Qué Cantidad y Como preparar Harina de Avena con Agua y Leche – Step by Step

La avena no sólo es un delicioso desayuno, sino también ayuda a ahorrar nutrientes esenciales. En la harina de avena se encuentra una gran cantidad de vitaminas, carbohidratos complejos, macro y micronutrientes, que el cuerpo absorbe lo largo del día para mantenerse en equilibrio.

Si sigue nuestras instrucciones cuidadosamente y paso a paso, entonces sin duda obtendrá las más deliciosas gachas de avena, de la que no se podrá negar a ningún niño o adulto.

Tiempo de cocción

Vale la pena mencionar que la papilla o gachas es uno de los platos más abundantes y ligeros que se pueden preparar en cuestión de 15-30 minutos. Todo depende de los granos que se utilizan para cocinar gachas de avena

Cómo cocinar gachas de avena con leche

La harina de avena se puede preparar tanto con agua y leche. La segunda opción es más satisfactoria y gratificante. Además, los niños están más inclinados a la avena con leche, porque es más sabroso y delicioso.

Ingredientes:

1 taza de granos enteros de avena

2 tazas de leche

1 Pizca de sal

4 Cucharadas de azúcar

Mantequilla 50 g

Preparación:

Si desea utilizar la cocción del grano, deben lavarlo bien, si el tiempo lo permite, los granos se pueden remojar en un recipiente con agua durante un tiempo. Esto acortará el tiempo de cocción.

Verter la leche en una cacerola, poner a fuego lento y llevar a ebullición. No deje la leche en el fuego por mucho tiempo, porque la leche puede escapar durante unos segundos.

En la leche hirviendo verter la harina de avena y revolver bien. Hervir el contenido de la sartén de 15-20 minutos. Luego retirar del fuego.

Tapar la papilla con un plástico adhesivo cerrarla durante otros 5 minutos. Los cereales de grano aumentarán de tamaño.

A continuación, añadir la mantequilla en la harina de avena, de nuevo, cubrir y dejar actuar durante otros 5 minutos.

Ahora, la harina de avena con leche esta lista para su consumo. Algunos cocineros añaden a la avena: mermelada, miel, nueces, frutos secos, frutas confitadas, frutas frescas y secas. Todo depende de la imaginación, y de quien se dedica a cocinar.

Algunas personas prefieren la leche al agua. Tienen sus propias razones. La harina de avena, cocida en agua, no tiene tantas calorías como una papilla de avena con leche. Por lo tanto, es recomendable por los nutricionistas.

Haz clic aquí para leer todo el artículo completo.